

Pata-aines/Grytingrediens:

MEXICAN PATA

Riisi-kasvis-mausteseos

MEXIKANSK GRYTA

Ris-grönsaks-kryddmix

VINKKI!

VALMISTA TORTILLAT PATATÄYTEELLÄ.
TARJOA LISÄKSI TUORETTA SALAATTIA,
VIHANNEKSIA, TOMAATTISALSAA,
GUACAMOLEA JA CRÈME FRAÎCHEA.

MEXICAN PATA

sisältää riisiä ja runsaasti kasviksia. Tomaattista makua täydentävät chili ja punaiset pavut. Kokeile jauhelihan sijaan kikherneitä.

VALMISTUS/GÖR SÅ HÄR:

- 1 • Ruskista 400 g jauhelihaa kevyesti padassa.
• Bryn 400 g malet kött lätt i en gryta.
- 2 • Lisää 7 dl vettä. Kun vesi kiehuu, lisää pussin sisältö koko ajan sekoittaen.
• Tillsätt 7 dl vatten. När vattnet kokar, tillsätt påsens innehåll och rör om.

- 3 • Anna kiehua hiljalleen noin 10 min silloin tällöin sekoittaen. Anna pataruuan vetäytyä n. 10 min ennen tarjoilua.
• Låt koka sakta 10 min och rör om då och då. Låt grytatten stå ca 10 min före servering.

RAVINTOSISÄLTÖ/ NÄRINGSVÄRDE

	Per 100 g valmista pataa/ färdig gryta**	Per port./ann (2,5 dl) valmista pataa/ färdig gryta**	RI*** %
Energiaa/Energi	426 kJ 101 kcal	1370 kJ 326 kcal	16%
Rasvaa/Fett	3,2 g 1,2 g	10 g 3,9 g	15% 20%
Hiljähyaattia/Kolhydrater	10 g	33 g	13%
josta sokereita/varav sockerarter	1,4 g	4,8 g	5%
Ravintokuitua/Fiber	0,8 g	2,5 g	
Proteiinia/Protein	7,7 g	25 g	49%
Suolaa/Salt	0,58 g	1,9 g	31%

* Laktoosia <0,01 g/100 g valmista pataa./Laktos < 0,01 g/100 g färdig gryta.

** Valmistettuna perusohjeen mukaan jauhelihalla (rasvaa 10 %).

Tillagad enligt basrecept med malet kött (fett 10 %).

*** RI – Aikuisen keskiarvo käyttäjien saamin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)./

Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8 400 kJ/2 000 kcal).

AINESOSAT: Pitkäjyväinen riisi, tomaatti 11 %, sipuli, punainen papu 4,5 %, muunnettu perunatärkkelys, suola, punainen paprika, palmurasva, persilja 0,5 %, vihreä paprika 0,4 %, sokeri, hiivauute, valkosipuli 0,3 %, aromi, chilijauhe 0,2 % (mm. chili, korianteri, kumina, oregano), chili. Riisi 60 %, kasvikset 26 % ja mausteet 1,8 %.

INGREDIENSER: Långkornigt ris, tomat 11 %, lök, röda bönor 4,5 %, modifierad potatisstärkelse, salt, röd paprika, palmfett, persilja 0,5 %, grön paprika 0,4 %, socker, jästextrakt, vitlök 0,3 %, arom, chilipulver 0,2 % (bl.a. chili, koriander, kummin, oregano), chili. Ris 60 %, grönsaker 26 % och kryddor 1,8 %.

Parasta ennen/Bäst före:

3832-09
10105034156

Säilytys: Kuivassa, huoneenlämmössä

Förvaring: Torrt, i rumstemperatur

Paino/Vikt: 188 g e

Kierrätys/Källsortering: Pussi sekajätteisiin./Påsen källsorteras som deponi.

Annoismäärä/Antal portioner: 4

Määrä valmista tuotetta/Mängd färdig produkt: 10 dl

Markkinoija/Marknadsförs av: Continental Foods Finland Oy, PL/PB 241, 01531 Vantaa/Vanda

Kuluttajapalvelu/Konsumentenservice: Puh./Tfn 0800-0-4443, www.blaband.fi

